

СОГЛАСОВАНО
 Начальник ТФ Роспотребнадзора
 по Ставропольскому краю
 в Буденновском районе
 В.В.Пронькин



Для организации горячего питания от 1 года до 3 лет в
 Муниципальном казенном образовательном учреждении Левомужского муниципального округа СК на 2011 год

Зима-Весна
 Понедельник 1 неделя

Примерное меню-раскладка

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела образования
 администрации Левомужского
 муниципального округа СК
 Е.А.Шевченко



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества	№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг				Са, мг	Р, мг
Суп молочный с крутой рисовой	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,05	0	0	0,4	9,9	0,68	29,1	0,62	94	2011
Бульброд с сыром	30/11	2,45	7,55	14,62	136	0,05	9,3	40	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	3	2011
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
Итого за приём пищи:	341	6,1	11,37	34,23	263,3	0,1	9,32	40	1,7	43	101	95,4	2,71		

Суп картофельный с крутой колбаса	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества	№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг				Са, мг	Р, мг
Колбаса рубленая запеченная	50	7,61	2,45	5,33	74	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	295	2011
Пюре картофельное	110	3,06	3,52	14,99	100,65	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	495	2,37	321	2011
Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	15,69	0	3	0	0	5	16,2	9,1	0,1	41	2011
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Компот из смеси С/ф	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011
Итого за приём пищи:	590	15,73	6,16	76,28	424,21	0,26	31,63	0,44	5,35	105	138	353	6,37		
Выпечка пром.произв.	35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,6	0,41	397	2011
Итого за приём пищи:	185	5,87	4,37	31,26	286,4	0,13	1,2	20,3	1,53	31,2	126	133	1,1		
Всего за день:	1056	27,7	21,9	141,77	973,91	0,49	42,15	60,8	8,58	179,2	365	581	10,18		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества	№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг				Са, мг	Р, мг
Запеканка из творога	75	13,15	9,03	12,86	185,25	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	0,69	1,7	237	2011
Чай с лимонном	150	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	3	26	11	78	0,6	393	2011
Итого за приём пищи:	225	16,75	13,63	50,56	391,25	0	1,3	0,1	5,3	50,1	19,2	78,7	2,3		
Суп картофельный с горохом	150	1,4	0,06	43,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	35,6	1,01	81	2011

Биточки из говядины	50	7,78	5,78	7,85	102,5	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	282	2011
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,3	4,6	29,3	102,92	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	204	2011
Компот из свежих яблок	150	0,012	0,12	17,91	65,4	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	372	2011
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	500	17,932	10,65	90,82	446,07	0,27	9,43	0,2	1,2	60,68	88,8	164	3,79		
				Поддник											
Печенье пром.проз-ва	35	2,7	1,65	18,3	81,06	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	27,6	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	397	2011
Итого за приём пищи:	185	5,4	9,1	37,2	108,66	0,1	80,8	0,1	1,3	44,2	205	149	2,7		
Итого за День:	885	44,852	37,07	190,07	724,29	0,37	91,53	0,4	7,8	155	313	392	8,79		
Среда 1 недели															

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
каша жидкая молочная манная	130	1,6	0,3	21,77	96	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	168	2011
хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	15	95,6	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5		
кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	395	2011
Итого за приём пищи:	340	6,19	2,6	47,4	261,6	0,06	1,3	0	0,6	76,3	79,9	224	1,8		
				Обед											
Суп картофельный с лапшой домашней	150	2,29	2,46	13,46	85,2	0,02	6,6	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	82/118	2011
птица тушеная в соусе	50	9,9	8,2	2,6	124,31	0,2	0,01	2,4	1,3	11,4	30,6	74,8	0,9	301	2011
Пюре картофельное	110	6,1	7,29	35,69	189	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	171	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из сока	150	2	0,3	12,7	92,4	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011
Итого за приём пищи:	500	31,98	22,93	141,8	588,7	0,63	7,91	42,4	2,6	167,3	225	584	8,59		
				Поддник											
пряник пром.произ-ва	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
чай сахаром и лимоном	150	0,12	0,02	10,2	34,16	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011
Итого за приём пищи:	180	55,26	39,12	235,01	95,36	1,22	10,75	84,8	5,31	242,1	325	906	15,66		
Всего за День:	1020	93,43	64,65	424,21	925,66	1,91	19,96	127	8,51	485,7	629	1714	26,05		
Четверг 1 недели															

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
каша молочная вязкая пшеничная	130	1,91	0,39	24,64	96	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	168	2011
бутерброд с сливочным маслом	30/10.	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,49	9,9	9,3	29,1	0,62	1	2011
чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	34,16	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011
Итого за приём пищи:	265	4,48	7,96	49,46	266,16	0,15	2,83	40	1,3	19,8	32,3	74,7	1,74		
				Обед											
Борщ с фасолью и картофелем	150	1,6	0,1	3,2	70,95	0,1	5	0	0,6	10,5	10	31	0,4	63	2011
шницель из говядины	50	8,22	9,22	8,79	102,5	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	298	2011
каша ячневая вязкая	110	6,1	7,29	35,69	189	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	26,5	165	2011

икра кабачковая	40	1,63	4,31	8,72	33,12	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	73	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из повидла	150	6,84	8,01	40,06	85,24	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	383	2011
Итого за приём пищи:	575	31,72	24,18	115,78	575,21	0,52	11,7	80,2	2,95	142,2	172	606	33,16	342	2011
Будочка "К чаю"				Полдник											
Будочка "К чаю"	50	7,87	1,75	29,54	165	0,6	0,27	12	0,6	31,6	140	132	0,76		
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	27,6	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	485	2011
Итого за приём пищи:	200	7,91	1,76	36,53	192,6	0,6	0,29	12	0,6	32,5	148	134	0,95		
Всего за День:	1150	44,11	33,9	201,77	1033,97	1,27	14,82	132	4,85	194,5	353	815	35,85		

Пятница 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг Са, мг Р, мг	Fe, мг				
омлет натуральный	65	5,75	10,29	1,15	127	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	215	2011
хлеб пшеничный	30	3,6	4,7	38,4	85,6	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5		
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
Итого за приём пищи:	245	9,39	15	46,54	240,6	0	0,02	0	0,7	51	28,2	174	3,09		
суп картофельный с вермшелью	150	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	82	2011
плов из курицы	50/100	18,19	16,35	34,7	359	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	304	2011
салат из свежкы	40	1,52	0,18	9,94	47,46	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	33	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
компот из свежих яблок	150	0,4	0	11,7	64,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	372	2011
Итого за приём пищи:	380	0,4	0	11,7	620,08	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5		
Выпечка пром. произ-ва	35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69		
кофейный напиток с молоком	150	2	0,3	12,7	70	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	185	28,39	18,56	118,36	267,4	0,43	27	2,75	5,14	120,9	138	395	9,26		
Всего за День:	810	38,18	33,56	176,6	1128,08	0,43	30,32	2,75	5,84	183,6	193	584	13,85		

Понедельник 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг Са, мг Р, мг	Fe, мг				
сырники со стущеным молоком	50/5	12,21	7,6	6,84	140,4	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	231	2011
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	392	2011
Итого за приём пищи:	200	12,25	7,61	13,83	168,4	0	4,13	2	2	38,3	35,3	73,8	1,28		
суп картофельный	150	0,97	3,61	5,27	60,65	0,03	19,74	0	0	9,98	19,2	20,3	0,34	77	2011
тефтели из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	286	2011
каша перловая	110	12,9	13,5	11,8	219,9	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	165	2011

хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из сока	150	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	382	2011
Итого за приём пищи:	500				565,58										
				Полдник											
печенье	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
сок	100	2	0,3	12,7	42,66	0,1	0	0,7	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	130	30,81	23,87	82,34	103,86	0,49	25,74	0,2	2,9	83,48	77,9	279	8,04		
Всего за день:	1120	43,06	31,48	96,17	837,84	0,49	29,87	2,2	4,9	121,8	113	352	9,32		

Вторник 2 недели

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
каша рисовая молочная	130	1,91	0,39	24,64	108	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	168	2011				
Бутерброд с сливочным маслом	30	3,6	4,7	38,4	94,4	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	1	2011				
кофейный напиток с молоком	150	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	395	2011				
Итого за приём пищи:	370	5,91	5,09	74,74	251,9	0	4,6	0	0,6	74,8	97,9	204	2,5						
				Обед															
суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,72	1,85	10,29	62,85	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	82	2011				
рыба тушеная с овощами	40/40	20,91	8,16	10,33	237,74	0,1	10,44	0,2	0,4	21	22	54	0,9	229	2011				
капустя тушеная	110	2,41	33,35	10,17	82,06	0,02	13,85	0	0,3	34,2	47,2	16,6	0,63	132	2011				
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8						
Компот из свежих яблок	150	0,012	0,12	17,91	73,2	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	372	2011				
Итого за приём пищи:	450	26,492	41,71	57,73	487,4	0,18	24,32	0,2	0,7	69,8	89,5	108	2,61						
				Полдник															
пряник	35	2,72	1,65	18,3	197,4	0,09	0	2,31	0,79	14,5	11	37	0,69						
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011				
Итого за приём пищи:	185	55,744	85,08	140,75	225,4	0,45	48,66	2,71	2,19	155	198	255	6,1						
Всего за день:	1005	88,146	131,88	273,22	964,7	0,63	77,58	2,91	3,49	299,6	385	568	11,21						

Среда 2 недели

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
каша гречневая молочная	130	6,9	10,3	28,72	220,8	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	168	2011				
хлеб пшеничный	40	5,5	4,8	31,3	94,4	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8						
какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,6	0,41	397	2011				
Итого за приём пищи:	320	15,55	17,82	72,98	404,2	0,14	2,8	18	2,04	38,3	132	197	2,91						
				Обед															
суп картофельный с фасолью	150	1,4	0,06	13,7	80,85	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	81	2011				

рагу из курицы	50/125	16,84	20,36	23	108,13	0,2	21,87	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	289	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	65,68	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	376	2011
Итого за приём пищи:	340	21,73	20,52	76,85	349,06	0,37	25,27	0,3	4,7	72,58	98,9	181	5,11		
				Полдник											
булочка "К чаю"	50	7,87	1,75	29,54	165	0,6	0,27	12	0,6	34,6	140	132	0,76	485	2011
чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	34,16	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	0,32	393	2011
Итого за приём пищи:	200	0,12	0,02	10,2	203,66	0	2,83	0	0,01	2,2	12,8	4	235,8		
Всего за день:	860	37,4	38,36	160,03	956,92	0,51	30,9	18,3	6,75	113,1	244	382	243,9		

Четверг 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг			Fe, мг
суп молочный с макаронными изделиями	130	12,9	13,5	11,8	85,62	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	93	2011
бутерброд с сливочным маслом	30	3,6	4,7	38,4	94,4	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	1	2011
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
Итого за приём пищи:	310	16,54	18,21	57,19	208,02	0	0,02	0	0,7	51	28,2	174	3,09		
				Обед											
борщ с капустой и картофелем	150	1,2	0,06	12,33	62,85	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	57	2011
фрикадельки из птицы	50	7,56	5,81	4,81	101,86	0,038	0,219	15	4,48	9,88	19,6	58,9	0,54	308	2011
пюре картофельное	110	6,1	7,29	35,69	91,5	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	321	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	65,68	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	500	9,59	7,39	75,84	425,8	0,29	0	40	0,7	55,56	50,7	217	4,65		
				Полдник											
пряник	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
"Раженка"	150	4,36	3,75	6,3	76	0,03	0,45	30	1,2	21	186	138	0,15	401	2011
Итого за приём пищи:	180	6,36	4,05	19	137,2	0,13	0,45	30	1,9	26,7	191	164	1,35		
Всего за день:	990	32,49	29,65	152,03	771,02	0,42	0,47	70	3,3	133,3	270	555	9,09		

Пятница 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг			Fe, мг
оладьи с повидлом	50/10	9,05	8,11	42,55	330	0,1	0,47	0	3,7	54	47,1	238	0,8	448/449	2011
какао с молоком	150	3,15	2,72	19,96	89	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,6	0,41	397	2011
Итого за приём пищи:	210	3,15	2,72	19,96	419	0,04	1,2	18	0,74	16,7	115	95,6	1,21		
				Обед											
суп картофельный	150	1,67	2,03	11,97	60,65	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	77	2011
котлеты из говядины	50	7,78	5,78	7,85	102,5	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	282	2011

макаронны отварные	110	5,3	4,6	29,3	102,92	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	204	2011
Икра кабачковая	40	1,63	4,31	8,72	33,12	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	73	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
кисель из повидла	150	2	0,3	12,7	85,24	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	383	2011
Итого за приём пищи:	540	19,87	15,07	77,89	478,83	0,38	8,8	0,2	1,9	57,7	102	184	4,14		
печенье	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0,02	0	0	0,9	8	1,6	0,19	392	2011
Итого за приём пищи:	180	180	17,79	97,85	987,03	0,42	10	18,2	2,64	74,4	217	280	5,35		
Всего за День:	930	23,02	17,79	97,85	987,03	0,42	10	18,2	2,64	74,4	217	280	5,35		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Вл, мг	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Итого за весь период	371,5	342,5	1802,9	6945,0	5,5	205,9	351,7	38,6	1393,5	3058,0	4573,5	345,3			
Среднее значение за период															
в меню за период, в % от															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (в ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
от 3 до 7 лет	385	621	253